

Escreva o nome da Escola, do distrito ou Região Autónoma em que se insere e a Sessão em que participa (Básico ou Secundário). O projecto de Recomendação tem de respeitar os seguintes limites de texto: exposição de motivos – 3300 caracteres (incluindo espaços); cada medida – 850 caracteres (incluindo espaços). Confira estes limites no seu texto antes de copiar e colar nos espaços previstos.

Identificação da Escola: Básica Integrada de Mões
Circulo: Viseu
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

**Exposição de motivos:** (considerações ou argumentos que justificam ou enquadram as medidas propostas)

Caros colegas, estamos aqui hoje presentes para debater um tema, do interesse de todos nós e que retrata um dos principais problemas da actualidade, pois como é de nosso conhecimento, uma alimentação sem regras e desequilibrada está a provocar um aumento significativo de obesos a nível mundial, principalmente nas camadas jovens.

Nos últimos anos, tem-se assistido a uma crescente evolução do conceito de Alimentação, passando-se das suas valências primária e secundária, respectivamente, ao acto de saciar a fome e da sua componente lúdica e social, para um papel terciário, baseado na sua relação da Alimentação com a Saúde.

Assim, no âmbito do projecto “Parlamento de Jovens”, que este ano aborda a temática “Alimentação e Saúde” podemos afirmar que, uma boa alimentação é fundamental para uma vida saudável, pois segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), “saudável é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não só a ausência de enfermidades”. Deste modo, pretende-se neste projecto expor algumas medidas e sugestões que ajudem as pessoas a terem uma alimentação mais saudável, porque uma alimentação incorrecta provoca problemas a nível psicológico (falta de concentração e défice de memória), físico (atraso no crescimento corporal) e social (mau estar na presença da sociedade).

Estes problemas são mais frequentes em jovens estudantes. Pois, ao saírem fora do controlo e alcance dos pais deixam de se preocupar em ter uma alimentação correcta e equilibrada. Adoptam hábitos alimentares prejudiciais, optando por alimentos pré – cozinhados e de rápida / fácil confecção (fast –food).

Apesar das escolas terem um bufete com alimentos saudáveis, quase todas, têm também perto de si, um café ou um estabelecimento comercial que vende todos os produtos que seduzem os jovens. Esses produtos, além de não contribuírem para uma boa alimentação, prejudicam-na. E prejudicam pelo elevado valor calórico que têm, pela falta de apetite que provocam, pelas deficiências que podem causar, pelas doenças que podem desencadear e por se tornarem substitutos de alimentos importantes.

*Escreva o nome da Escola, do distrito ou Região Autónoma em que se insere e a Sessão em que participa (Básico ou Secundário). O projecto de Recomendação tem de respeitar os seguintes limites de texto: exposição de motivos – 3300 caracteres (incluindo espaços); cada medida – 850 caracteres (incluindo espaços). Confira estes limites no seu texto antes de copiar e colar nos espaços previstos.*

A adopção de um estilo de vida saudável, previne doenças e contribui para se alcançar o equilíbrio de que precisamos para nos sentirmos bem, com o corpo e a mente, e isto envolve uma alimentação rica, variada e saborosa, além da prática de actividade física regular.

O papel da família na alimentação e na educação alimentar das crianças e jovens é inquestionável, mas a escola, ao longo do Ensino Básico, assume uma particular importância na aquisição de bons hábitos alimentares, uma vez que nós passamos a maior parte do nosso tempo na Escola.

Apesar do controlo aos alunos por parte dos professores e auxiliares de acção educativa e da melhoria que se tem vindo a verificar nas escolas.

**Medidas propostas:** (redigir com clareza e objectividade, sem alíneas)

1. O nosso governo imponha um limite mais baixo de sal no pão, uma vez que é um alimento indispensável no dia a dia das pessoas;

2. Seja obrigatória a informação completa da composição nutricional e calórica de todos os alimentos embalados e sua fiscalização

3. Se coloque, pelo espaço escolar, bebedouros – refrigerados como acontece em alguns estabelecimentos públicos e os bufetes tenham alimentos mais variados e saudáveis que agradem aos alunos.